



# Raumar-info 1-2003

5. april

## Innhold:

- *Nytt styre/treningskomite 2003*
- *Retningslinjer for drift av Raumar O-lag*
- *Medlemslister*
- *Trener gruppe 13 – 20*
- *O-karusellen*
- *Sommerkarusellen*
- *O-teknisk trening*
- *Klubbmesterskap*
- *Raumar-ranking*
- *Hjemmesiden og aktivitetsplan*

## Styret 2003:

Leder	Tron Erik Hovind Tlf 63 97 29 67	Hovin, 2050 Jessheim <a href="mailto:tron.erik.hovind@c2i.net">tron.erik.hovind@c2i.net</a>
Påmelder	Per Aas Tlf 63 96 00 07	Opsahl, 2080 Eidsvoll <a href="mailto:pkaas@online.no">pkaas@online.no</a>
Treningskomiteen	Arne Tømte Tlf 63 98 76 48	Elgfaret 4, 2090 Hurdal <a href="mailto:atoemta@c2i.net">atoemta@c2i.net</a>
Kasserer	Hans Larsen Tlf 63 87 72 78	Heimtun, 2020 Skedsmokorset <a href="mailto:hans-lar@frisurf.no">hans-lar@frisurf.no</a>
Sekretær	erstattet med ekstra medlem fra Treningskomiteen	
Medlemmer i treningskomiteen	Olav Engen Tlf 63 90 46 73 Olav møter i styret	Amundrudveien 23, 2070 Råholt <a href="mailto:olav.engen@nor.xerox.com">olav.engen@nor.xerox.com</a>
	Lene Kinneberg Tlf 63 99 20 59	Himfjellveien 7, 2022 Gjerdrum <a href="mailto:lene.kinneberg@orientering.no">lene.kinneberg@orientering.no</a>
	Kari K. Hovind Tlf 63 97 29 67	Hovin, 2050 Jessheim <a href="mailto:kari.hovind@c2i.net">kari.hovind@c2i.net</a>

# Retningslinjer for drift av ROL

## Påmeldingsrutiner.

1. Påmelder har ansvaret for påmelding til løp. Hver løper noterer seg i påmeldingsboken, sender e-post, faks eller ringer til påmelder før kl. 2100, dagen før påmeldingsfristen. Dersom en løper melder seg på et løp selv, må det gå kopi til påmelder.
2. Etteranmelding (påmelding etter fastsatt frist) besørges av den enkelte løper direkte til arrangør. Løpsavgift for etteranmelding vil bli betalt av ROL. Løpsavgift for deltagelse i direkte klasser betales av den enkelte løper.
3. Påmeldingslister sendes til arrangør med kopi til kasserer.
4. Kasserer setter opp oversikt over hvordan startkontingenten fordeler seg mellom løperne.
5. Kasserer sender oversikt til lokallagene over hvordan utgiftene fordeler seg.

## Reisegodtgjørelse m.m.

### Hovedløp.

Startkontingent dekkes av Raumar for løpere som har deltatt på minst 5 krets / nasjonale løp tidligere i sesongen. Reise dekkes etter billigste løsning når hovedløpet går utenfor Østlandsområdet. Overnatting dekkes for standard godkjent av styret.

### NM senior/junior/skiorientering.

Startkontingent dekkes av Raumar. Reise dekkes etter billigste løsning når løpet går utenfor Østlandsområdet. Overnatting dekkes for standard godkjent av styret.

### Norgescup.

Startkontingent dekkes ikke av Raumar. Overnatting og reise utenfor Østlandsområdet kan, for skoleelever / studenter / militære, dekkes etter billigste løsning.

### Hovedlandsleir, kretssamlinger m.m.

Deltagelse dekkes av Raumar. Egenandeler ved landslagssamlinger og representasjon dekkes av Raumar. Det kan for foranstående kreves egenandeler av de enkelte deltagere.

### Utfyllende kommentarer.

Østlandsområdet er å forstå som de kretsene som omfattes av Østlandsmesterskapet.

Vurderinger knyttet til størrelse på egenandeler og hvem som kan få dekkes sine kostnader ved deltagelse i Norgescup, gjøres av treningskomiteen. Vurderingene må bl.a. gjøres innenfor vedtatt budsjett.

Utgiftene fordeles prosentvis på alle lagene. Årsmøtet fastsetter en øvre grense for utgiftene. Budsjettet må ta hensyn til hvor mesterskapene arrangeres og forventet deltagere.

For dekning av reisekostnader skal det føres reiseregning. Sats er kr. 1,00 pr. km + kr 0,25 pr. km pr. passasjer.

## Administrative rutiner

ROLs styre velges for 1 år av gangen. Sekretær er også tillagt nestlederfunksjonen. Styremedlemmer fordeles slik:

- 1 styremedlem er påmelder
- 1 styremedlem er kasserer
- 1 styremedlem er leder i treningsrådet

Valgkomiteen skal bestå av LOKALLAGENES ledere. Forslag til valgkomiteens leder fremmes av ROLs styre.

## Medlemskap

Som medlemmer i Raumar regnes løpere med minst ett løp som Raumar – løper de siste to sesongene. Andre som ber spesielt om det, kan også registreres som medlem

## Klubbmesterskap

Klubbmesterskap arrangeres ihht. nedenstående retningslinjer.

Klasse	Normal		Natt		Sprint	
	Damer	Herrer	Damer	Herrer	Damer	Herrer
H/D 11 - 12	2 km	2 km	2 km	2 km	2 km	2 km
H/D 13 - 14	3 km	3 km	2 km	2 km	2 km	2 km
H/D 15 - 16	3 km	4 km	2 km	3 km	2 km	2 km
H/D 17	4 km	6 km	3 km	5 km	2 km	3 km
H/D 40 - 49	3 km	4 km	3 km	4 km	2 km	2 km
H/D 50 - 59	2 km	3 km	2 km	3 km	2 km	2 km
H/D 60 - 69	2 km	3 km	2 km	2 km	2 km	2 km
H/D 70 +	2 km	2 km	2 km	2 km	2 km	2 km
H/D rekrutt	1,5 km	1,5 km	1,5 km	1,5 km	1,5 km	1,5 km

I klassene H/D 11 – 12 t.o.m. H/D 17 deles ut medaljer i henhold til AOOK's regler. Rekruttklassen - full premiering. Øvrige klasser ingen premiering.

I tillegg til medalje, vil det i klassene D/H 17 bli utdelt en vandrepremie. Denne blir gitt til odel og eie til den løper som vinner den for 3. gang. Vinnerens navn blir inngravert på premien hvert år.

Vinner er den som i løpet av året får flest poeng i klubbmesterskapene etter følgende skala: 1. plass – 20 poeng, 2. plass – 15 poeng, 3. plass – 10 poeng, 4. plass – 7 poeng, 5. plass – 6 poeng o.s.v. Ved poenglikhet tilfaller premien den som har flest 1. plasser. Ved fortsatt likhet teller 2. plasser, deretter antall 3. plasser. Ved fortsatt likhet teller tiden.

## Medlemslister

Ny definisjon på medlemskap i Raumar fra og med 2002

Faller du utenfor – men vil være med: Ta kontakt!

Vi ønsker nå å oppdatere medlemslistene i Raumar. Pr. 31.12.02 har vi 196 medlemmer. I følge Raumar's retningslinjer er medlemmer av Raumar de medlemmer av moderklubbene som har deltatt på minst en aktivitet i Raumarregi de siste to årene. Disse medlemmene blir automatisk registrert som medlemmer av Raumar. I tillegg kan medlemmer av moderklubbene som ønsker det bli medlem i Raumar, men de må melde fra om at de ønsker medlemskap. Medlemskap i Raumar er gratis på ovennevnte vilkår.

Send event. melding til Raumar's kasserer:

Hans Larsen  
Tlf 63 87 72 78

Heimtun, 2020 Skedsmokorset  
[hans-lar@frisurf.no](mailto:hans-lar@frisurf.no)

## Gruppe 13 – 20 trener

Anne Grethe Rustad er med virkning fra sesongstart 2003 engasjert som trener for aldersgruppen 13-20år, i første omgang for ett år fra 1.mars.

Vi er veldig glad for å ha denne løsningen på plass, og tror det ytterligere vil bidra til at våre unge løpere får framgang. Raumar har ca 20 svært aktive løpere i denne aldersgruppen.

Treneren skal lage forslag til aktivitetsplan/oppfølgingsopplegg, følge opp løpere på løp med vekt på o-teknisk gjennomføring, organisere o-teknisk trening 2.hver uke i mai/juni og august/september.

Det forutsettes utstrakt hjelp fra andre mtp løypelegging, skygging av løpere mv.

Harald Aas vil supplere med spesiell oppfølging mot våre herre juniorer, mens Kari Kamstrup Hovind koordinerer påmelding til samlinger mv for gruppen 13-16år.

## Øvre Romerike O-karusell 2003:

- Alle løpene i O-karusellen for Øvre Romerike har flexistart mellom 18:00 og 19:30
- Premiering for deltagelse i minst 4 av 6 løp
- Info og resultater på egen hjemmeside: <http://www.raumar.net/~okarusellen/>
- Kartotekfører i 2003 er Mari de Hernandez [ecuatur1@hotmail.com](mailto:ecuatur1@hotmail.com)

1.	To 08.mai	Ullensaker O-lag	Vestmoen	Mrk. gml.Trondheimsvei
2.	To 22.mai	Gjerdrum O-lag	Dunderrabben	Mrk. Rv.120 Ask sentrum
3.	To 05.juni	Hurdal O-lag	Gjøding	Mrk. Rv.120/180 Hurdal krk
4.	To 19.juni	Eidsvoll O-lag	Bygdetunet	Mrk. Rv 181 Rundkjøringa Hammerås
5.	To 21.august	Nes O-lag	Haga	Mrk. Rv 175 Haga
6.	To 28.aug	Gjerdrum O-lag	Busterudvangen	Mrk. Rv.120 Ask sentrum

- Løpet 19.juni er den tradisjonsrike "DRØMMEMILEN" 1.609 m langt
- Løyper: 2 km (N) / 3 km (C) / 4 km (A) / 6 km (A)

Statuttene finner du på : <http://www.raumar.net/~okarusellen/2003/statutter.php>

## Raumars sommerkarusell 2003:

- Alle løpene i Raumars sommerkarusell har flexistart mellom 18:00 og 19:00
- Treningstilbud i ferietiden – nytt kompass i premie til ev av sommerens deltagere
- Info og resultater på O-karusellens hjemmeside: <http://www.raumar.net/~okarusellen/>
- Koordinator i 2002 er treningskomiteen ved Arne Tømta

Siden det er mange rekrutter som deltar på de lokale løpene i år vil vi legge inn en lett nybegynnerløype på årets sommerkarusell.

1.	To 03.juli	Nes O-lag		
2.	To 10.juli	Hurdal O-lag		
3.	To 17.juli	Gjerdrum O-lag	Lysdammen	
4.	To 24.juli	Eidsvoll O-lag	Staviåsen	Mrk. Gamle Nebbenes / Saga
5.	To 31.juli	Ullensaker O-lag	Sessvollmoen	
6.	To 07.august	Hurdal O-lag		

- Løpene legges i størst mulig utstrekning i nærheten av badevann
- Løyper : 1,5 km (N) / 3 km (C) / 5 km (A)

## Klubbmesterskap 2003:

- Egne innbydelser følger senere – se også: <http://www.raumar.net/php/klubbmesterskap.php>
- Nye klasser i klubbmesterskapene fra i år, se annet sted i Raumar-info

Ti	03.juni	Klassisk	Eidsvoll O-lag	Almenningssaga	Mrk.rv 181 mot Gullverket
Ti	26.august	Kort	Ullensaker O-lag	Hovinfjellet	Mrk. Dal skog
Ti	16.september	Natt	Hurdal O-lag		

- Som vanlig kåres det sammenlagtvinner i D17- og H17- basert på poeng fra klassisk, kort og natt.
- Kraftløpet er vårt "uoffisielle klubbmesterskap på langdistanse" – se nedenfor:

Lø	27.sept	Kraftløpet	Eidsvoll O-lag	(jubileumsløp i år med prolog, endags langløp og fest)
----	---------	------------	----------------	--------------------------------------------------------

## Stafetter 2003:

- Koordinator: Olav Engen ( 63953422 eller 90172776) [olav.engen@nor.xerox.com](mailto:olav.engen@nor.xerox.com)
- 'Vi har egen stafettside på hjemmesiden: <http://www.raumar.net/php/stafetter.php>
- Stafetter som UK tar ut lag til i år:

13.april	Vårstafetten	Halden
26.april	10-mila	Sverige
10.mai	Kvist-Kvaset	Ås
24.mai	15-stafetten	Oppsal
29.mai	KM 17-20 / 120	Tyrving
14.juni	Jukola	Finland
28.juni	O-festivalen	Lillomarka
24.august	KM	Gjerdrum
07.september	NM senior	Berkåk
13.september	NM junior	Hadeland
05. oktober	Ringreven	Moelv
11.oktober	25-manna	Sverige
25.oktober	Smålandskavlen	Sverige

- For å lette jobben for stafett-UK må de som ønsker å løpe stafetter fylle ut interesseskjema for stafetter
- Oversikt og annen info finner du på hjemmesiden, se ovenfor.
- Ring event. Olav for å få dette tilsendt pr. post.

## Raumar-ranking 2003:

- Koordinator: Olav Engen ( 63953422 eller 90172776) [olav.engen@nor.xerox.com](mailto:olav.engen@nor.xerox.com)
- Løpslista følger nedenfor. Statuttene og poengberegning legges ut på hjemmesiden.
- 12 løp hvorav 5 beste teller sammenlagt
- Ved poenglikhet vinner den med beste 6.løp, deretter beste 7.løp osv

1.	12.april	Solrenningen, Sarpsborg	7.	22.juni	Huldersprinten, Fet
2.	04.mai	Smaaleneneløpet, Askim	8.	27.juni	O-festivalen kort, Lillomarka
3.	18.mai	Vårløpet, Bækkelaget	9.	29.juni	O-festivalen klassisk, Lillomarka
4.	25.mai	K.Valstad, Oppsal	10.	23.aug	KM Klassisk, Ullensaker
5.	08.juni	Elgdilten, Hamar	11.	30.aug	KM Kort, Eidsvoll
6.	09.juni	Løvsprett, Løten	12.	18.okt	Blodslitet, Fredrikstad

- Vandrepokaler til beste herre uansett alder, beste dame uansett alder (utdeles første gang i 2003, men vinnerne 2002 blir inngravert)
- Premiering til andre "best of.."

## Hjemmesiden og Aktivitetsplan 2003:

- Aktivitetsplanen oppdateres fortløpende på Raumar's hjemmeside <http://www.raumar.net>
- Nyheter legges ut nesten daglig.
- Nesten alle aktive løpere er nå på våre mail-lister og besøker hjemmesidene regelmessig.

NB:

Hvis du ikke har tilgang til mail og/eller internett :

Finn noen i klubben (eller hvemsomhelst) som kan printe ut de mest aktuelle tingene til deg

Ta event. kontakt med [olav.engen@nor.xerox.com](mailto:olav.engen@nor.xerox.com) hvis du insisterer på å få informasjon pr. post til egen adresse.